

# Dagbok och ansträngningsskalor



# Hur jobbigt?

Välj den av de två skalorna som passar dig bäst och skatta hur ansträngande du tycker aktiviteten är. Markera skalan du valt med ett kryss.

## Skala för självskattning av ansträngning

Hur jobbig är aktiviteten? eller:  
Hur ansträngande är aktiviteten?



# Borgskalan®

Med skalan ska du försöka bedöma hur ansträngande det känns när du tränar och är fysiskt aktiv. Läs orden för olika siffror och välj den siffra som passar dej. Fundera inte så mycket – skriv det som bäst stämmer med vad du känner. Din upplevelse handlar om hur det känns i hela din kropp, hur trött du är i musklerna och hur andfådd du är.

## Borgskalan® – upplevd ansträngning

6	Ingen ansträngning alls	
7	Extremt lätt	Mycket, mycket lätt
8		
9	Mycket lätt	Som att gå mycket lugnt och sakta en kort stund
10		
11	Lätt	Svag
12		
13	Något ansträngande	Något trött och andfådd, men du kan ganska lätt fortsätta
14		
15	Ansträngande	Tungt och jobbigt, men du kan fortsätta.
16		
17	Mycket ansträngande	Mycket jobbigt. Du är mycket trött
18		
19	Extremt ansträngande	Nog det jobbigaste du varit med om
20	Maximal ansträngning	

Borgskalan® © Gunnar Borg 1970, 1998.  
Borgs RPE-skala har anpassats för barn och ungdomar 2015.



# Hej!

- ▶ Fyll i din DAGBOK varje dag, 7 dagar efter varandra.
- ▶ Fyll i vilken aktivitet du har gjort och hur lång tid – i minuter.
- ▶ Titta på en av ansträngningsskalorna och fyll i den siffra som bäst beskriver hur det kändes.
- ▶ Räkna ihop tiden som du sitter under en hel dag – i timmar. Det är till exempel när du tittar på TV, dator, Ipad, mobilen eller gör läxor.
- ▶ Om du använder stegräknare; titta på din stegräknare varje kväll innan du går och lägger dej och skriv upp siffran i din DAGBOK.

Fyll i 7 dagar efter varandra

Datum/ dag	Fysisk aktivitet	Tid i minuter	Ansträngning (siffra)	Sittande i timmar	Antal steg